

Lågglykemiska trekornsmuffins med bär och lime

Nyttiga frukostmuffins som kombinerar havregryn, majs mjöl och vetekli med färska hallon. Ett fiberrikt val som inte höjer blodsockret i höjden. Använder minimalt med honung (kan bytas mot erytritol) och fullkorn dominerar över vetemjöl för bättre blodsockerkontroll.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 18 min

Totalt: 33 min

Portioner: 12

GL 16.9 / GI 58

Ingredienser

Provides soluble fiber for blood sugar control havregryn

Liquid ingredient; choose unsweetened soy milk for plant-based option lättmjölk eller osötad sojamjöl

Consider substituting half with whole wheat flour for lower GI vetemjöl

Coarse-ground preferred for lower glycemic impact grovmalet majs mjöl

High-fiber addition that slows glucose absorption vetekli

bakpulver

salt

Medium GI sweetener; can reduce to 1/3 cup for lower glycemic load honung

Healthy fat that helps moderate blood sugar response rapsoja

Adds flavor without glycemic impact färsk limeskal

Provides protein to balance carbohydrates ägg, lätt vispat

Low-sugar fruit with high fiber content färska hallon

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 200°C. Förbered en standard 12-koppars muffinsform genom att klä varje kopp med pappers- eller folieformar. Detta förhindrar att det fastnar och gör rengöringen enklare.

Step 2

Lägg havregrynen och mjölken i en stor mikrovågssäker skål. Mikra på hög effekt i cirka 3 minuter, rör om en gång halvvägs, tills havregrynen blir krämiga och helt mjuka. Låt blandningen svalna något medan du förbereder de torra ingredienserna.

Step 3

I en separat stor skål, vispa ihop vetemjölet, majsmjölet, vetekliet, bakpulvret och saltet tills allt är väl blandat. Detta säkerställer en jämn fördelning av bakpulvret i dina muffins.

Step 4

Till den avsvalnade havreblandningen, tillsätt honungen, rapsoljan, den färskriven limeskalen och det lätt vispade ägget. Rör ihop dessa våta ingredienser tills de precis är kombinerade – blandningen ska se lite klumpig ut snarare än perfekt slät, vilket hjälper till att skapa mjuka muffins.

Step 5

Häll de våta ingredienserna i skålen med de torra ingredienserna. Använd en slickepott eller träslev och vänd försiktigt ihop allt med mjuka rörelser tills mjölet precis är fuktigt. Var noga med att inte röra för mycket, eftersom det kan resultera i sega, kompakta muffins.

Step 6

Vänd försiktigt ner de färska hallonen i smeten med mjuka rörelser för att undvika att krossa de ömtåliga bären. Fördela dem jämnt i blandningen.

logifoodcoach.com/recipes/lagglykemiska-trekornsmuffins-med-bar-och-lime

Step 7

Fördela smeten jämnt i de förberedda muffinsformarna och fyll varje cirka två tredjedelar fullt. Detta ger utrymme för muffins att jäsa utan att rinna över.

Step 8

Grädda i den förvärmda ugnen i 16 till 18 minuter, eller tills muffinstopparna blir gyllene och en tandpetare som sticks in i mitten av en muffin kommer ut ren eller med bara några få fuktiga smulor. Flytta muffins till ett galler och låt dem svalna i minst 10 minuter innan servering. Förvara rester i en lufttät behållare i upp till 3 dagar, eller frys i upp till 3 månader.